

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03\(202\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).23)

Пічурін В. В.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-3893-375X>

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедрою фізичного виховання

Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

Лутасєва Н. В.

ORCID <http://orcid.org/0000-0003-3222-815X>

старший викладач кафедри фізичного виховання

Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

САХАДЖА-ЙОГА ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТОК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Зростання емоційних навантажень на людей фахівці пов'язують з тривогою. Автори виходили з того, що розглядали фізичне виховання важливою сферою життєдіяльності сучасних студенток у якій є можливість ефективно вирішувати питання зниження високих показників особистісної тривожності. Мета дослідження – перевірка гіпотези про позитивний вплив навчальних занять з фізичного виховання, у яких використовуються елементи сахаджа-йоги, на зниження високих показників особистісної тривожності у студенток. Матеріал і методи. У дослідженні приймали участь 40 студенток. Психологічна діагностика рівня тривожності проводилась з використанням шкали оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Результати. Встановлено, що застосування в процесі навчальних занять з фізичного виховання елементів сахаджа-йоги суттєво впливає на зниження у здобувачок вищої освіти високого рівня особистісної тривожності. Висновки. Використання в процесі навчальних занять з фізичного виховання елементів сахаджа-йоги дозволяє суттєво послабити високі показники особистісної тривожності у студенток.

Ключові слова: фізичне виховання, сахаджа-йога, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, студентки.

Pichurin Valerii, Lutaeva Nadezhda. Sahaja yoga as a means of reducing anxiety of female students in physical education. Introduction and purpose of the study. A characteristic feature of the state of modern society in Ukraine is

an extraordinary increase in emotional stress on people, which experts associate with anxiety. Studies show that students of higher education institutions are especially vulnerable. This is a large group of modern applicants for higher education, which requires special preventive work. The authors proceeded from the fact that they considered physical education as an important area of life of modern students, in which it is possible to effectively solve the issue of reducing high indicators of personal anxiety. The purpose of the study is to test the hypothesis about the positive impact of physical education classes that use elements of Sahaja Yoga on reducing high levels of personal anxiety in female students. Material and methods. 40 students of the Scientific Research Institute "DIIT" of the Ukrainian State University of Science and Technology took part in the study. The age of the study participants was 17-19 years. The sample was formed on the basis of the principle of randomization. Psychological diagnostics of the level of personal and situational anxiety in female students was carried out using the scale for assessing the level of reactive and personal anxiety by C. Spielberger. For statistical data processing, the Student's t-test for independent samples and the Student's t-test for dependent samples were used. Results. It has been established that the use of elements of Sahaja Yoga in the process of physical education classes significantly affects the reduction of a high level of personal anxiety in higher education applicants. Conclusions: 1. Personal anxiety of female students of higher education institutions is a relatively stable personal formation. 2. Female students of higher education institutions are the category of higher education applicants who are characterized by high indicators of personal anxiety. 3. The use of elements of Sahaja Yoga in the process of physical education classes can significantly weaken the high indicators of personal anxiety in female students.

Keywords: *physical education, Sahaja yoga, personal anxiety, situational anxiety, female students.*

Постановка проблеми. Однією із ключових характеристик стану сучасного суспільства в Україні є надзвичайне зростання емоційних навантажень на людей. Фахівці констатують неухильне зростання у людей психічних розладів, пов'язаних з тривогою і депресією. Вони звертають увагу і на те, що понад 50 % громадян, які сьогодні проживають в Україні, відчувають тривогу. Також встановлено, що майже половиною громадян України тривога називається як емоція, яку вони найчастіше переживають з початку війни.

Особливо вразливою категорією населення є студентки закладів вищої освіти. Як показують результати проведених досліджень [9, с. 112] для 49 % студенток характерним є високий рівень особистісної тривожності. Це велика група сучасних здобувачів вищої освіти, яка потребує проведення спеціальної профілактичної роботи.

Сьогодні як ніколи гостро стоїть питання про необхідність підвищення здатності людей до збереження стійкості психічних процесів в умовах постійного впливу емоціогенних чинників. Фахівці [1] ставлять питання про необхідність формування стресостійкості особистості, яка суттєво впливає на збереження працездатності та здоров'я. Для вирішення цієї проблеми необхідно застосовувати весь можливий комплекс ефективних засобів. У фізичному вихованні доцільним є використання сахаджа-йоги, ефективність якої зафіксовано у дослідженнях [7].

Ми виходили з того, що розглядали фізичне виховання важливою сферою життєдіяльності сучасних студенток у якій є можливість ефективно вирішувати питання зниження високих показників особистісної тривожності.

Мета дослідження – перевірка гіпотези про позитивний вплив навчальних занять з фізичного виховання, у яких використовуються елементи сахаджа-йоги, на зниження високих показників особистісної тривожності у студенток.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості зміни показників особистісної і ситуативної тривожності студенток (порівняно із довоєнним періодом).
2. Визначити ефективність (чи неефективність) впливу навчальних занять з фізичного виховання, до змісту яких включено елементи сахаджа-йоги, на зниження високих показників особистісної тривожності у студенток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема тривожності давно перебуває в центрі уваги фахівців, що свідчить про її важливість. Серед них З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Р. Мей, Ю. Ханін та ряд інших. Із останніх публікацій слід виділити роботи L. Spytska [14], N. Kim [13], E. Gkintoni [12], J. Dong [11] та ряд інших. Тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. У свою чергу тривогу трактують як переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям загрози небезпеки. Досліджувались такі питання як природа тривожності, форми її прояву, методи корекції та ін.

В психології тривогу відносять до сфери емоцій, які розглядають як сильні психічні стани, які пов'язані зі збудженням або високим рівнем енергії. В теорії емоцій Джемса-Ланге емоції розглядаються як такі, що складаються з тілесних змін і психічних переживань. Відповідно до цієї теорії психічне переживання, специфічне для емоцій, є наслідком тілесних змін. Емоції розглядаються як наслідок органічних змін, які виникають у тілі людини, що реагує на об'єкт, який викликає збудження. Проявами тривоги на фізіологічному рівні є прискорення серцебиття і дихання, підвищення артеріального тиску, зростання загальної збудженості, зниження порогу чутливості. На психологічному – напруга, стурбованість, нервозність, відчуття невизначеності й загроза невдачі, неспроможність прийняти рішення і т. ін. Звертаємо увагу на той факт, що використання засобів фізичного виховання для корегування емоцій пояснюється з точки зору теорії Джемса-Ланге.

В психології розрізняють три види прояву емоцій: як реакція, як стан і як риса особистості. Підґрунтям для такого розподілу стала тривалість існування емоцій. Водночас, вказаний розподіл емоційних проявів не означає, що вищезгадані сторони не можуть бути взаємопов'язані. Навпаки, припускається їх взаємозумовленість. Це дозволяє на основі знання особливостей одного з проявів емоцій робити висновки про особливості інших. У даній роботі мова йде про тривожність як рису особистості.

Серед робіт, у яких розглянуто питання тривожності учасників навчально-виховного процесу у закладах освіти, слід відзначити роботи І. В. Волженцевої [3], О. Л. Гірченко [4], Є. М. Калюжної [6], Л. Іванцева та Т. Іванишина [5], С. А. Н. Бачинської [2] та ряд інших. Вивчалися такі питання як психолого-педагогічні умови подолання тривожності, динаміка стану тривожності, комп'ютерні ігри як чинник впливу на тривожність, психологічні механізми особистісної тривожності та ряд інших. Загалом, фахівці сходяться на думці, що високі показники особистісної тривожності слід намагатися знизити.

У сфері фізичного виховання також проводились наукові дослідження спрямовані на вивчення ефективності застосування засобів фізичного виховання для зниження високих показників особистісної тривожності. Так, у нашому дослідженні [8; 10] встановлено ефективність застосування у фізичному вихованні авторської програми психофізичної підготовки для зниження високих показників особистісної тривожності у студентів. В експериментальній групі юнаків з високим рівнем особистісної тривожності свою ефективність показала психофізична підготовка, головним блоком якої були заняття атлетичною гімнастикою і пауерліфтингом. В експериментальній групі дівчат з високим рівнем особистісної тривожності ефективною була психофізична підготовка, головним блоком якої були заняття аеробікою. Водночас, залишається ще чимало питань стосовно особливостей застосування інших засобів фізичного виховання для зниження високих показників особистісної тривожності у студентів. На думку авторів, одним із таких засобів є сахаджа-йога, яка об'єднує в єдиний комплекс енергетичні, психічні та фізіологічні ресурси людини і спрямовує їх на активну адаптацію до навколишнього середовища.

Для вирішення першого завдання дослідження було порівняно результати діагностики особистісної і ситуативної тривожності, яка була проведена нами у довоєнний період з результатами аналогічної діагностики 2025 року. Психологічна діагностика рівня особистісної і ситуативної тривожності у студенток проводилась з використанням шкали оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Для статистичної обробки цих даних було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Результати проведеної роботи представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичні значення показників ситуативної і особистісної тривожності студенток у довоєнний період та в 2025 році

Чинники	Дівчата (довоєнний період) n=29		Дівчата (2025 рік) n=66	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Ситуативна тривожність, к-ть балів	26,13	11,36	26,04	8,71
Особистісна тривожність, к-ть балів	45,37	9,71	44,04	10,69

На підстав даних таблиці 1 зроблено висновок про відсутність статистично значущих відмінностей відносно тривожності студенток у довоєнний період і період війни. При цьому це стосується як ситуативної так і особистісної тривожності. Звертаємо увагу на той факт, що показники ситуативної тривожності дівчат є низькими як у довоєнний період так і після початку війни. Водночас, показники особистісної тривожності майже перетинають рівень, який вважається високим.

Отримані дані свідчать на користь точки зору тих фахівців, які розглядають тривожність як відносно стійке особистісне утворення (Р. Кеттелл, Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). На нашу думку, послаблення тривожності можливе за умови активної діяльності для її зниження (з використанням спеціальних засобів). Одним із таких засобів і є сахаджа-йога.

Для вирішення другого завдання дослідження було проведено експеримент. Експериментальною гіпотезою стало припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, до складу яких включено елементи сахаджа-йоги, ефективно впливають на зниження високих показників особистісної тривожності у студенток. Як незалежна змінна було прийнято виконання елементів сахаджа-йоги в процесі навчальних занять з фізичного виховання. Як залежна змінна розглядалися показники особистісної тривожності студенток.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками особистісної тривожності у студенток експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізах значуще відрізняється від нуля. Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками особистісної тривожності у студенток експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізах значуще відрізняється від нуля. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

У дослідженні взяли участь 40 студенток Українського державного університету науки і технологій. Вік учасників дослідження складав 17 – 19 років. Вибірка формувалась таким чином. На початку навчального року було проведено психологічну діагностику рівня ситуативної і особистісної тривожності у студенток, які вступили на перший курс. Обробка отриманих матеріалів дозволила виявити студенток з високим рівнем особистісної тривожності. Цим студенткам було запропоновано стати учасниками дослідження. Із тих хто погодився сформували експериментальну і контрольну групу (по 20 осіб у кожній).

В експериментальній групі в процесі усіх навчальних занять з фізичного виховання використовувались елементи сахаджа-йоги. Основними засобами застосованої програми були медитація та фізичні вправи йоги (асани). Медитація зі студентами проводилась на початку та в кінці заняття. В основній частині використовувались вправи для розвитку фізичних якостей, вправи на відновлення, розвиток гнучкості хребта. Студенти контрольної групи вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для закладів вищої освіти. Основу курсу складала

загальна фізична підготовка. Обсяг навчальних занять з фізичного виховання у обох групах становив 4 навчальних години на тиждень. Експеримент тривав два роки. Результати представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Статистичні значення показників особистісної тривожності студенток експериментальної і контрольної групи до початку та по закінченні експерименту

Чинники	Експериментальна група n=20				Контрольна група n=20			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Особистісна тривожність, к-ть балів	52,9	5,01	51,25*	6,10	53,20	5,74	53,30	5,77

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником в експериментальній групі до та після експерименту при $* p < 0,05$

Дані, отримані в дослідженні стосовно послаблення високого рівня особистісної тривожності студенток шляхом включення до навчальних занять з фізичного виховання елементів сахаджа-йоги засвідчують наступне. У контрольній групі, де заняття з фізичного виховання були орієнтовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, не відбулось суттєвого зниження рівня особистісної тривожності. Натомість, в експериментальній групі, на кінець експерименту отримано дані, які свідчать про достовірне зниження високих показників особистісної тривожності у студенток.

Результат, отриманий в експериментальній групі, є підставою для констатації факту правильності експериментальної гіпотези. Застосування в процесі навчальних занять з фізичного виховання елементів сахаджа-йоги суттєво вплинуло на зниження у здобувачок вищої освіти високого рівня особистісної тривожності.

Висновки

1. Особистісна тривожність студенток закладів вищої освіти являє собою відносно стійке особистісне утворення.
2. Студентки закладів вищої освіти є тією категорією здобувачів вищої освіти для якої характерними є високі показники особистісної тривожності.
3. Використання в процесі навчальних занять з фізичного виховання елементів сахаджа-йоги дозволяє суттєво послабити високі показники особистісної тривожності у студенток.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей застосування елементів сахаджа-йоги для вирішення завдань формування особистості студента у фізичному вихованні.

Література

1. Аршава ІФ. Емоційна стійкість людини та її діагностика [автореферат] Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України; 2007. 33 с.
2. Бачинська, Н., Петренко, С., Кириченко, А. (2023). Дослідження рівня тривожності майбутніх поліцейських. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(170), 37-41.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).08)
3. Волженцева ІВ. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. Педагогічний процес: теорія і практика. Київ: ПП ЕКМО; 2004. (2): с. 319-29.
4. Гірченко ОЛ. Комп'ютерні ігри як фактор впливу на тривожність дітей молодшого шкільного віку [автореферат] Київ, 2010. 18 с.
5. Іванцев Л., Івашишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісник прикарпатського університету: Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. Т. 1. С. 76-82. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82>.
6. Калюжна ЄМ. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці [автореферат] Київ, 2008. 29 с.
7. Пічурін В.В., Лутаєва Н.В., Доценко О.М. Використання сахаджа-йоги в процесі психологічної і психофізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2013;5(30):577-80.
8. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту.* 2015;(3):46-51.
9. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро: Свідлер А.Л.; 2017. 393 с.
10. Пічурін В.В., Москаленко Н.В. Фізична підготовленість студентів: монографія. Дніпро: Свідлер, 2024. 120 с.
11. Dong J, Xiao T, Xu Q, Liang F, Gu S, Wang F, Huang JH. Anxious Personality Traits: Perspectives from Basic Emotions and Neurotransmitters. *Brain Sci.* 2022 Aug 27;12(9):1141. <https://doi.org/10.3390/brainsci12091141>. PMID: 36138877; PMCID: PMC9496710.

12. Gkintoni, E., Ortiz, P. S. (2023). Neuropsychology of Generalized Anxiety Disorder in Clinical Setting: A Systematic Evaluation. *Healthcare*, 11(17), 2446. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172446>
13. Kim, N. H., Hong, S. H., Park, H. J., & Shin, S. H. (2026). Psychosocial Predictors of Anxiety and Depression in Community-Dwelling Older Adults During a Prolonged Infectious Disease Crisis. *Healthcare*, 14(1), 48. <https://doi.org/10.3390/healthcare14010048>
14. Liana Spytka. (2024). Anxiety and depressive personality disorders in the modern world. *Acta Psychologica*. Volume 246, 104285, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104285>.

Reference

1. Arshava IF. (2007) Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostyka [Emotional stability of a person and its diagnosis] [avtoreferat] Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy; 2007. 33 s. [In Ukraine].
2. Bachynska, N., Petrenko, S., Kyrychenko, A. (2023). Doslidzhennia rivnia tryvozhnosti maibutnikh politseiskykh. [Study of the level of anxiety of future police officers]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, 10(170), 37-41. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).08) [In Ukraine].
3. Volzhentseva, I.V. (2004). Dynamika stanu tryvozhnosti studentiv u navchalnomu protsesi [Dynamics of the state of anxiety of students in the educational process]. *Pedahohichni protses: teoriia i praktyka*. Kyiv: PP EKMO; (2), 319-29. [In Ukraine].
4. Hirchenko, O.L. (2010). Komp'uterni ihry yak faktor vplyvu na tryvozhnist ditei molodshoho shkilnoho viku [Computer games as a factor influencing the anxiety of primary school children] [avtoreferat] Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy; 18 s. [In Ukraine].
5. Ivantsev, L., Ivashynyn, T. (2019). Psykholohichni chynnyky vynykennia osobysti-snoi tryvozhnosti u studentskoi molodi [Psychological factors of personal anxiety in student youth]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu: Filosofski i psykholohichni nauky*. Vyp. 22. T. 1. 76-82. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82>. [In Ukraine].
6. Kaliuzhna, Ye. M. (2008). Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi [Psychological mechanisms of personal anxiety in adolescence]: [avtoreferat] Kyiv, 29 s. [In Ukraine].
7. Pichurin, V.V., Lutaieva, N.V., Dotsenko, O.M. (2013). Vykorystannia sakhadzha-yohy v protsesi psykholohichnoi i psykhofizychnoi pidhotovky studentiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia. [The use of Sahaja yoga in the process of psychological and psychophysical training of students in physical education classes]. *Nauk. chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*; 5(30):577-80. (In Ukraine)
8. Pichurin, V.V. (2015). Psykholohichna i psykhofizychna pidhotovka yak faktor znyzhennia osobystisnoi tryvozhnosti u studentiv [Psychological and psychophysical training as a factor in reducing personal anxiety in students]. *Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. problemy fiz. vykhovannia i sportu*. (3):46-51. [In Ukraine].
9. Pichurin, V.V. (2017). Teoretyko-metodolohichni osnovy psykhofizychnoi pidhotovky studentiv inzhenernykh spetsialnostei v protsesi fizychnoho vykhovannia: monohrafiia [Theoretical and Methodological Foundations of Psychophysical Training of Engineering Students in the Process of Physical Education: Monograph]. Dnipro: Svidler A.L.; 393 s. (In Ukraine)
10. Pichurin, V.V., Moskalenko, N.V. (2024). Fizychna pidhotovlenist studentiv [Physical fitness of students: monograph]. Dnipro: Svidler, 120 s. [In Ukraine]
11. Dong J, Xiao T, Xu Q, Liang F, Gu S, Wang F, Huang JH. Anxious Personality Traits: Perspectives from Basic Emotions and Neurotransmitters. *Brain Sci*. 2022 Aug 27;12(9):1141. <https://doi.org/10.3390/brainsci12091141>. PMID: 36138877; PMCID: PMC9496710.
12. Gkintoni, E., & Ortiz, P. S. (2023). Neuropsychology of Generalized Anxiety Disorder in Clinical Setting: A Systematic Evaluation. *Healthcare*, 11(17), 2446. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172446>
13. Kim, N. H., Hong, S. H., Park, H. J., & Shin, S. H. (2026). Psychosocial Predictors of Anxiety and Depression in Community-Dwelling Older Adults During a Prolonged Infectious Disease Crisis. *Healthcare*, 14(1), 48. <https://doi.org/10.3390/healthcare14010048>
14. Liana Spytka. (2024). Anxiety and depressive personality disorders in the modern world. *Acta Psychologica*. Volume 246, 104285, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104285>.

Стаття надішла до редакції / Received 03.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 17.02.2026

Опубліковано / Published 24.03.2026